



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Liudmyla Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl

Kawiarenka:

Poniedziałek - piątek 10:00-14:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2022

Obowiązuje od 12.09.2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:40-11:25	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:40-12:40	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba
	12:50-13:50	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-12:30	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Spacery po Nowej Hucie
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba

Środa	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:45-11:30	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:45-12:30	Punkt informacyjno-integracyjny	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba Od 14.09.2022
Czwartek	10:00-13:00	Aktywny Senior	15.09.2022 Miejsce zbiórki - Kościół Petra i Pawła, ul. Grodzka, Wawel 22.09.2022 Miejsce zbiórki Park Jordana 29.09.2022 Miejsce zbiórki os. Na Skarpie 35. Muzeum Duchowości i Kultury Cystersów wraz z Biblioteką w Opactwie Cystersów w Mogile
	10:00-11:30	Tenis stołowy	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba
Piątek			

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
19-20.09.2022		Mistrzostwa Krakowa	
21-22.09.2022		Senioralia	

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.